

Pastinaaksoep



Met appel

Ingrediënten:

- 500 gram pastinaken
- 1 flinke moesappel
- 1 ui
- 1 eetlepel olijfolie
- 1 liter verse groentebouillon
- 2 plakken ontbijtkoek
- 25 gram amandelen
- 1 eetlepel roomboter
- zout

Bereiding:

1. Snipper de ui.
2. Verwarm een pan met een dikke bodem, voeg de olijfolie toe en fruit hierin zachtjes de ui tot glazig.
3. Schil de pastinaken en snijd ze in blokjes, voeg ze toe aan de ui en laat met het deksel op de pan 5 minuten stoven.
4. Schil de appel en snijd deze in blokjes, voeg deze ook toe en laat alles met gesloten deksel 5 minuten stoven.
5. Giet de bouillon door een zeef in de pan en breng het geheel aan de kook. Zachtjes laten sudderen tot de pastinaak gaar is.
6. Pureer de soep met een staafmixer en maak op smaak af met wat zout

7. Hak de ontbijtkoek samen met de amandelen fijn in een keukenmachine en bak deze kruimels krokant in de roomboter.

Serveer deze vrij zoete soep en de topping apart.

Overigens smaakt brood met pittige kaas hier goed bij.

Pastinaak

De Romeinen introduceerden de pastinaak in Noord Europa waar deze wortel zeer gangbaar werd. Voordat de aardappel in Noord-Europa werd geïntroduceerd was de pastinaak de vulling voor stamp- en stoofpotten. In Groot Brittannië is pastinaak populair (parsnip), ze maken er zelfs jam en wijn van.

Pastinaken worden vroeg in het voorjaar gezaaid, de kiemkracht van het zaad wordt gestimuleerd door koude nachten. De hoofd oogst is in oktober-november, maar hobbytuinders kunnen de pastinaken tot januari in de grond laten. Weliswaar geeft nachtvorst bruine vlekken op deze witte wortel maar de smaak wordt er beter en zoeter van.

De smaak van pastinaak is ietwat zoet, geparfumeerd met een vleugje anijs.

Pastinaak heeft een hoog gehalte aan vezels en mineralen, waaronder calcium.

Pastinaak bevat ook inuline, een zoete voedingsvezel met een gunstig effect op de bloedsuikerspiegel en de darmflora. .

Dit recept komt oorspronkelijk van **Velt**, www.velt.be en is bewerkt door **Voedwel**, Ineke Fienieg, *natuurvoedingskundige* www.voedwel.nl

Recept: 2026009
Gerecht: soep
Seizoen: herfst-winter